

Nieuwsbericht

Datum: 16 mei 2023

Door: Karin den Oudsten, voorzitter van Stichting Me Mam

Stichting Me Mam is een organisatie die zich inzet voor moeders met psychische klachten tijdens en na de zwangerschap of bevalling. Na een pilot van anderhalf jaar waarin er – met financiële ondersteuning vanuit een Europees project - veel bijeenkomsten zijn georganiseerd, is besloten om een compleet traject voor deze moeders te starten.

De periode rondom zwangerschap is voor vrouwen het grootste risico om voor het eerst met een psychische aandoening te maken te krijgen. Veel vrouwen kennen geen roze wolk, maar worden geconfronteerd met gevoelens en gedachten waarvan zij het bestaan niet eerder kenden.

Stichting Me Mam is opgericht vanuit het uitgangspunt dat iedere vrouw die door de zwangerschap of bevalling psychische klachten ervaart recht heeft op adequate ondersteuning. Dit wordt gedaan door informatie te delen, projecten uit te voeren, samenwerking te bevorderen en persoonlijke ervaringen uit te wisselen. Het uiteindelijke doel is om de psychische gezondheid van moeders in Nederland te verbeteren.

Uit een onderzoek van de Vrije Universiteit in Amsterdam blijkt dat contact met lotgenoten helpt om klachten te verminderen, hoop te kunnen houden op verder herstel, verbondenheid te voelen en sociale steun te ervaren.

Vanuit die gedachte heeft Me Mam een traject samengesteld waarbij moeders elkaar zowel online als live ontmoeten, podcasts kunnen beluisteren, een documentaire kunnen bekijken, met professionals in gesprek kunnen gaan en een 1-op-1 gesprek kunnen inplannen met ervaringsdeskundigen.

Reacties van moeders tijdens de bijeenkomsten:

"Ik had het idee dat ik als enige moeder zo'n heftige periode doormaakte"

"Het was zo bijzonder om dezelfde gevoelens van de andere moeders te horen"

"Nu beseft ik pas dat andere moeders ook in een rollercoaster van emoties zitten"

Om moeders over het traject te informeren, zullen er webinars georganiseerd worden. We vragen u om dit bericht en de link op uw website of sociale media te zetten of te vermelden in de nieuwsbrief van uw organisatie: www.memam.nl/webinar

Alvast bedankt!